

Después de Dar a Luz:

Su cuerpo ha trabajado fuerte durante el embarazo y el parto.

Ahora es el momento de fortalecerse con:

- Comidas y meriendas saludables.
- Tiempo para descansar y reponerse del parto, duerma mientras su bebé toma la siesta.

Use la Guía Pirámide de Alimentos:

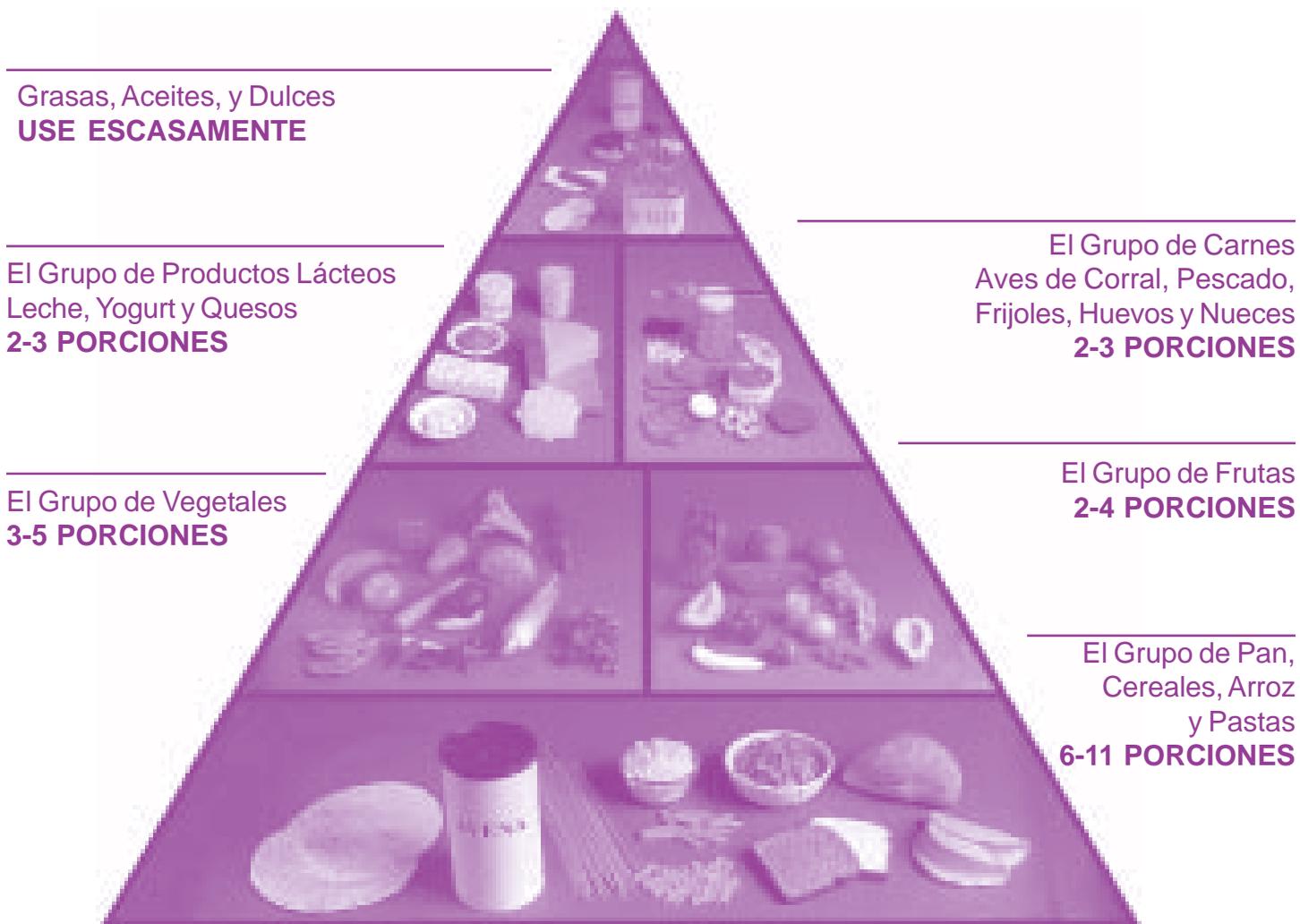
Comiendo alimentos de cada grupo todos los días, da la fuerza para ser la mejor mamá que pueda ser.

Coma una variedad de alimentos de cada grupo cada día.

Recuerde:

Mujeres que están en la edad reproductiva necesitan 400 microgramos de ácido fólico cada día.

GUÍA PIRAMIDE DE ALIMENTOS



**Hable con su nutricionista sobre cuántas porciones necesita usted.
Algunas nuevas madres necesitan más alimentos que otras.**

¿Qué Incluye Una Porción?

La cantidad que usted come puede ser más que una porción. Por ejemplo, usualmente un plato de espagueti para la cena puede contarse como 2 ó 3 porciones de pasta. La siguiente lista de cantidades son para una porción.

Pan, Cereales, Arroz y Pasta

1 rebanada de pan
½ taza de arroz o pasta cocida
1 tortilla
½ taza de cereal cocido
¾ taza de cereal listo para comer

Vegetales o Verduras

½ taza de vegetales (crudos, cocidos, enlatados, o congelados)
1 taza de ensaladas de hojas frescas
¾ taza (6 onzas) de 100% jugo de vegetales

Frutas

1 fruta mediana
¾ taza (6 onzas) de 100% jugo de fruta
½ taza de fruta (fresca, cocida, enlatada o congelada)
¼ taza de fruta seca

Leche, Yogurt y Queso

1 taza de leche o yogurt
1 ½ a 2 onzas de queso

Carnes, Aves de Corral, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces

2 ½ a 3 onzas de carne, aves, o pescado sin grasa, cocidos

Cuente ½ taza de frijoles o guisantes secos, cocidos, ó 1 huevo, ó 2 cucharadas de crema de cacahuete como 1 onza de carne sin grasa (como 1/3 porción).

Sugerencias para las Nuevas Mamás:

- Prepare comidas de un solo platillo como caserolas o guisados. Cocine suficiente comida para que pueda guardar para otro día. Refrigere o congele porciones suficientes para una persona.
- No salte comidas o siga dietas populares para adelgazar rápidamente.
- Es una vieja superstición que las madres que amamantan no pueden comer ciertos alimentos. La mayoría de las madres encuentran que pueden comer cualquier cosa que deseen.
- Tome una caminata con su bebé. Usted se pondrá en forma y su bebé disfrutará del aire fresco.
- Coma con otra nueva mamá una comida o merienda- es un buen momento para intercambiar ideas.
- Relájese mientras amamanta o alimenta a su bebé. Usted puede comer una merienda al mismo tiempo.

Adaptado del Departamento de Salud de Texas.

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Tennessee Department of Health
Authorization No. 343396
No. of Copies 50000
This document was promulgated
at a cost of \$.06 a copy. 11/01
DH - 0091

LOS ALIMENTOS PARA USTED DESPUÉS DE DAR A LUZ



Para:

(Spanish - Foods For After You Deliver)